

豆棚闲话系列

7

天



书

年

丛

流水白云长自在

——闲话尘世茫茫

石旺 著



同心出版社

天年丛书
豆棚闲话系列

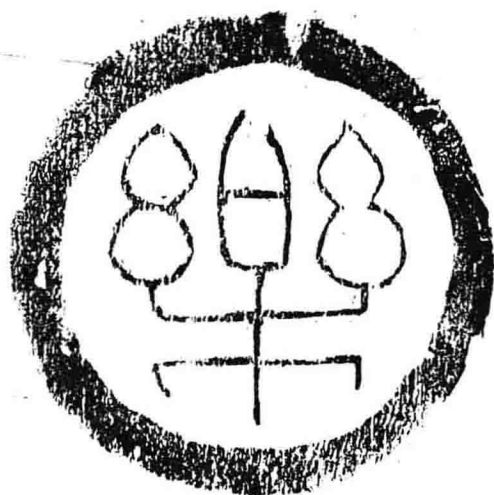
江苏工业学院图书馆
藏书章

流水白云长自在

闲话尘世茫茫

石旺 著

同心出版社



主 编 = 冯 守 文 吉 霞

前 言

人是社会的人,人是历史舞台上活动的角色。下了台以后,人仍然是主角,只是活动的舞台变了。怎样对待这种角色的转换,怎样重新处理好你的社会关系,这些问题看来虽小,却是关系到你的生活质量。怎样处理好这些问题,各人有各人的办法,我想,对于有文化知识的人来说,办法之中都有读书这一项。可是每年的出版物太多,要从中选取适合老年人阅读的书却不是很多,特别是专门针对离退休同志的生活特点所撰写的书就更少了,难于满足我国上千万离退休干部和 1 亿多老年人的需求。

由于长期从事老年工作和宣传工作,我们对老年人的生活情况比较了解,特别是从岗位上退下来的老同志,他们更需要一些精神食粮。而专门为老同志出版的读物中,大多是一些有关养生知识的

读物,不能满足这些同志的需求。因此,我们专门组织北京大学和北京师范大学的博士生以及从事教学工作的同志为老同志创作了一套《天年丛书·豆棚闲话系列》。

丛书的作者主要是 30 岁左右的年轻人,这样年轻的同志专门给老年同志写书,在出版界还不是很。丛书把我国的一些传统文化知识和人生经验浓缩在一本本小册子里,文字优美流畅。建议老年朋友在闲暇之际读一读,也许有些观点并不完全适合我们老年人,但是,看看年轻人怎样看待老年人,也是挺有意思的事,总之是开卷有益。

新的千年即将到来,在北京市新闻出版局的支持下,在同心出版社的大力协助下,使这套专门为老同志创作的图书得以出版发行,丰富了老同志的精神文化生活,十分感谢他们为老同志做了一件有意义的事情。

冯守文

2000 年 1 月

目 录

六十年华 又从今起新花甲	(1)
时把青铜闲自照 华发苍颜 一任旁人笑	(6)
吹尽狂沙始到金	(16)
发愤忘食 乐以忘忧 不知老之将至	(28)
物之有成必有坏 人之有生必有死	(41)
自歌自舞且开怀 且喜无拘又无碍	(56)
白发夫妻 青衫事业	(65)
应似园中桃李树 花落随风不在枝	(72)
人生交契无老少 论交何必先同调	(85)
莫听穿林打叶声 何妨吟啸且徐行	(90)

六十年华 又从今起新花甲

如果以 80 岁视为人的平均寿命的话,老年占四分之一,但究其实,这四分之一的份量要比其他的三个四分之一重得多。前 20 年的成长过程中,因为无知,因为没有能力,我们不可避免会荒废许多光阴,接下来的 20 乃至 40 年,恋爱、结婚、育子、工作,上有年迈双亲要赡养,下有稚子幼童要抚育,国事、家事牵扯无尽精力,而天却似乎始终也未降大任于斯人,以致身不由己之感或许远甚于成就感。只有人生的后 20 年,不必再考虑功名利禄,不再受 8 小时工作制的约束,也没有了令你畏惧的长辈和上级,嬉笑怒骂都随心所欲。在这样性灵抒放的年龄里,本当成就另一番事业,至少,我们可以更自由、更快乐。

然而,在很多人心中,老年却是灰色的,是什么缚住了我们的心灵、夺走了我们的快乐?

是不是老年以前的各个阶段就那么美好，而老年就那么可怕呢？让我们来客观地回忆一下我们走过的前半生：童年时期，我们被迫按着大人设置的路线前进，稍有偏离，他们会用各种方式阻挠甚至惩罚我们，我们想抗议，但是我们没有力量，甚至没有正确表达自己意愿的能力；接着而来的是繁重的学业负担和父母亲深沉的期待，伴随着越来越多的令我们失望的社会现实造成的成长的困惑；当我们终于经过十余年的寒窗苦读，学业有成，并且找到一份如意的工作，终于得到了我们梦寐以求的独立时，却又很快地背上了新的重担：工作、家庭、子女……至少，在我的人生历程中，十余年的寒窗苦读给我留下了不健全的肠胃和微躬的身躯，生活的磨难让我养成了巨大的忍耐力，腰间那把写着“勇气”二字的剑甚至已经锈蚀，远离人群的时候，只有用心重复前人曾发出的长叹：活得真累呀！

婴儿还不会开口说话，就已经学会观察成人的脸色，决定自己行动与否了。长大以后，我们更是将自己的行动与他人的评价整理后牢牢地记在脑海里，什么样的行为会得到他人的赞扬，我们就去做，做不到我们也要造成假象，只要能得到荣誉和赞扬。成长的过程就是像开潘多拉的盒子，并且一一领取

其中的奖励或惩罚的过程。削足适履的故事听起来荒唐,但在年轻时,为了获取各种物质利益或精神奖励,现实生活中我们却时常身不由己地贯彻这种原则。只有到了老年,我们才能解开这一层层束缚,让心灵呼吸新鲜的空气。

我的一位大学老师在任教职期间很有权威,在他退休后的第一个教师节,我去看望他,原本以为他可能会不适应赋闲在家的生活,谁知他神采飞扬的告诉我,“这几年社会事务太多,抽不出时间看书充电,心里虚得很,现在,不用再去考虑职称、评奖、课时任务之类的事,也免去了每周二的政治学习和周五的例会,我已经看了好几本一直想看的书,写完两篇早就想写的论文,还写了好几篇散文,每天还可以抽出一小时的时间来锻炼身体,身体也好多了。”他还指着师母说,“你看我老伴,退休以后多精神!以前在单位上班的时候,又要忙工作,又要照顾家,上街烫头发、买衣服的时间都没有,哪顾得上打扮自己,现在她每天出去唱歌、跳舞,还参加老年大学的烹饪和插花班,脾气都温柔多了。”

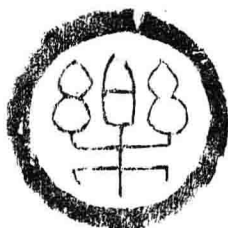
学校里的一位党委副书记退休后,精神状态却比半年前一落千丈,不仅面容苍老了许多,脾气也暴躁得多了,常常一连几天不离家半步,妻子儿女都望

着他发愁，全家都终日笼罩在郁郁不乐的气氛中。这位副书记自大学毕业后就专职从事行政工作，专业早已放弃，退休后，一时不知干什么为好，加之任职时很有些飞扬跋扈，没有结交下什么朋友，自己又不愿参加一般退休职工和老干部处组织的各种活动，退休后就格外显得门庭冷落车马稀了。其实他的身体和退休前一样健康，只是退休前每周都要染黑的头发不再染了，西装领带也锁进了衣柜，换上了大汗衫，自信的笑容也消失了。从前显赫的地位没有了，他就在家里摆起了权威，对妻子做的饭菜横挑竖捡，还常常要先于大家吃饭，从早到晚都守在电视机旁一人独霸着电视，还不断地借电视节目对整个社会大发牢骚，将自己的失落都归罪于他人，甚至常常因为琐碎小事指责儿子、媳妇不孝，挑拨儿子与儿媳的关系。直到不久前被一所民办高校聘请为校长，他才重新恢复了活力，并且渐渐意识到了自己此前的偏执。

据说联合国将 60 岁视为老年，其实，老不老全在于心灵，为什么有的人越活越年轻，有的人却身比心先老？在欧洲许多国家，70 岁才算是进入老年。在中国某些地方，有 60 岁以前不祝寿的说法，其一是因为 60 岁以前实在不能算是长寿，因此不值得祝

贺,其二是 60 以前的人并不懂得人生的真谛,没有资格坐在上位,谈古论今。

人生不是一个无底洞,可以同时装下青春与耄耋之年。很多老年朋友其实太不知足也太过无理,总是嫉妒那些正在享受青春的人,却忘了自己也曾拥有青春,而青春的失去只能证明自己比青年人拥有的更多。



时把青铜闲自照 华发苍颜 一任旁人笑

从呱呱坠地到我们开始有自己的思想和行动，是我们的童年、少年期。结束无忧无虑的童年，进入最灿烂的繁花似锦般的青年期，直至第一根华发初生，第一颗果实开始形成，标志着青年期的结束和中年阶段的开始。当人生的聚光灯渐渐移走时，不惑的中年结束了，我们进入了自由的老年。人生每一个阶段都有特定的终点，而老年却没有。20岁的人不能再称之为少年；40岁的人不敢自谓青年；60岁我们知道自己已被冠名为老年，然而，到什么时候，我们不能再自谓老年？童年、青年、中年是目标明确的50米、100米、甚至200米的直线赛跑，呼呼的风声会带走无数关注的目光，夺冠时的掌声会响彻云霄，但那多出的第60米、110米、210米却是无意义的，对赛程里的风光更是无暇欣赏。老年却是一次

随心所欲、自由自在地漫步，可能方始即休，也可能历程数千里而未止，但每一步都是坚实而沉稳的。除非，你没有将脚步稳稳地踏在脚下的土地，也不想观赏四周的风景。

有科学研究表明，人的正常寿命应当是 125 岁，大多数人是以病理性死亡终结一生的，生理性死亡即真正老死的很少。在古代，四五十岁已经不算短寿，所谓“人活七十古来稀”，但是随着医疗科技和保健等各项事业的不断进步，人的平均寿命已经越来越长。现在，在我国老年人当中就流传着这样的说法，即“百岁不为奇，九十不算稀，八十不言老，七十正当年，六十小弟弟”。因此，对于刚刚进入退休阶段的人来说，“来日方长”，切不可失去奋斗之念，曹操曾写过一首《龟虽寿》诗：“神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终为土灰；老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已；盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年。”这种豪情壮志很值得我们老年人学习。老革命家叶剑英同志也有一首《八十抒怀》广为流传，其中咏道“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明”。衰老和意志是两个不共戴天的敌人，正所谓“不是西风压倒了东风，就是东风压倒了西风”。意志软弱的人未老先衰，坚强、乐观的人老而弥壮。

有一些朋友，年龄不过四五十岁，只因为在黑发当中发现了几许银丝，就有了垂老之心。有的人五六十岁就开始扮演老年人的角色，干家务的时候，他抱怨说，我老了，你们就不能多体贴体贴我吗？天凉了，他便借口老年人容易受风寒，因此而拒绝那显然对他大有裨益的清新空气；家在三楼，他也一定要坐电梯上去。于是，就像长时间对他人说谎会使自己也分不清真假一样，用不了几年他真的爬不上三楼，甚至走不动了——他成了角色本身。

很多人年不过半百，就以老者自居，不断对他人、对自己说，我已淡泊明志，只追求宁静的生活。有时这可能是为了得到额外的尊重，更多的时候这是一种自嘲，借以引出他人对自己安慰性的话语，诸如你还年轻得很哪等等。可见，那颗心并不服老，并未趋淡，只可惜很多人并未把不服老的心理化为行动，不但没有在学识、智慧或其他成就方面证明自己不老，就连身体上的努力也不肯做。

人到老年，由于体内脂肪过多，容易引起肥胖并导致冠状动脉硬化等老年疾病，最好的防治措施莫过于坚持体育锻炼。静止不动会使体液减少、感觉器官、脑力及思维力都逐渐退化。长期不运动，新陈代谢减弱，血液循环减慢，就可能出现消化不良，肌

肉松弛无力等症状。

前苏联科学院院士米古林曾经谈到,人们与衰老作斗争的时候,经常是消极防御,做法也大体相同,一般都是用药物筑起一道道防线,但是采用这种办法所取得的效果往往是适得其反的。的确,人们一年年给自己规定越来越多的禁律,如不能跑,不能快走,不能提重物,不能干活等等,这些禁忌不但不能防止衰老,反而会加速衰老的到来,使体质更加衰弱。成千上万的人就是因为没有毅力坚持锻炼和运动,身体变成废物,神经活动紊乱,过早地离开人世。要想保持健康的体魄,幸福地渡过晚年而不丧失劳动能力,仅仅读一些有关身体锻炼或营养保健之类的书籍是不够的。最主要的是要有毅力、逐步培养出毅力去战胜懒惰。衰老这个人类之敌如同来势汹涌的洪水,没有任何堤坝能够阻挡它的到来,最好的方式莫过于疏导它,让它平静地到来和流走。

古今中外那些长寿而有所作为的人,大多不吝惜时间用以锻炼身体、抗拒衰老。屠格涅夫到晚年还喜欢划船和游泳;耄耋之年的肖伯纳直到霜冻季节还坚持冷水浴;我国著名领导人毛泽东、邓小平直到晚年都有冬泳和洗冷水浴的习惯。这些活动你完全可以做到。

老年人可以选择的运动方式其实很多,并且除了一些剧烈的运动,大多对我们的身体很有益处。例如跳舞可以促进血液循环和新陈代谢,减少消化不良、高血压、动脉硬化等疾病的发生,跳一个小时的舞,相当于步行两公里,同时还能够促进大脑休息,配合音乐,更能够起到稳定情绪的作用。80年代后期以来,我国大部分城市兴起了中老年迪斯科、交谊舞热,这些强度适中的运动对老年人的身心都很有益。

钓鱼不仅能够呼吸到清新的空气,还有助于消除疲劳,调节神经衰弱,怡神养性。书法可以陶冶性情、静心养气,使中枢神经系统的兴奋和抑制达到平衡。

在健康和经济条件允许的情况下,每年老年朋友还可以安排一两次旅游,旅游可以开阔眼界,增加见闻,激发对生活的热爱,尤其是到自然风景区旅游,还可以呼吸到新鲜空气,使人心旷神怡,解除忧愁与烦恼。

医学研究已经证明,延缓大脑的衰老是促进健康长寿最重要的因素,因此,锻炼身体不能忘了锻炼大脑。

读书充分利用大脑,不但可以增长知识,还能使

老年人心胸开阔,解除烦恼,同时还能够保护脑力,延缓大脑衰老。培根说过,读书足以怡情,足以长才,读史使人明智,读诗使人灵秀,数学使人周密,科学使人深刻,伦理学使人庄重。简而言之,对于老年人来说,开卷有益。

退休以后,老年人有了充足的时间,可以系统地读书,较深层次地研究和探索自己感兴趣的问题,那些退休后忙于著书立说的人大多可以长寿,正是因为他们精神有了寄托,大脑才得到锻炼。

下棋也是最锻炼大脑的活动之一,下棋时需要不断在大脑中想像棋子的动态,预测全局,因此,可以提高记忆力、思维能力、改善脑血液循环和供氧状况。

此外,历来书画家长寿者比例较高,因为书画不但需要手部的运动,在凝神运笔时,还能够益智健脑、陶冶情操。总之,进入老年,生活之舟仍旧在向前航行,如果错误的以为退休就是终点,并且强行终止各个部件的继续运转,只能过早地结束这段航程。对于我们的身体而言,我们自己的努力比科学家们研究出的种种延年益寿之法更为重要。

许多老年朋友在年过半百之后,尽管依旧留恋生活,但却自以为见多识广,人生这桌筵席上的酸甜